

CenteringPregnancy



Een Stevige Start met CenteringPregnancy

In Rotterdam kunnen zwangere vrouwen bij steeds meer verloskundigenpraktijken gebruik maken van 'CenteringPregnancy'. Een vorm van groepsgerichte zorg die bijdraagt aan de gezondheid en het welzijn van alle leden van een gezin.

Wat is CenteringPregnancy?

Bij CenteringPregnancy krijgen zwangere vrouwen verloskundige zorg vanaf de twaalfde week van hun zwangerschap in groepsconsulten. Medische zorg wordt gecombineerd met voorlichting, uitwisseling van kennis en ervaringen, leren van gezondheidsvaardigheden en stimulering van onderlinge ondersteuning/netwerkvorming. Vrouwen ontmoeten elkaar en krijgen een grotere rol in hun eigen zorgproces. Denk aan zelf bloeddruk meten, wegen en het eigen dossier bijhouden. Typisch voor CenteringPregnancy is het gebruik van interactieve werkvormen die ervoor zorgen dat deelnemers zich veilig voelen en actief meedoen!

- **Samenstelling van de groep:** de groepen bestaan uit acht tot twaalf vrouwen, allen in dezelfde fase van de zwangerschap
- **Frequentie:** een groep komt tien keer bij elkaar volgens een vastgesteld schema.
- **Duur van de bijeenkomst:** elke bijeenkomst duurt twee uur. Daardoor is de interactietijd tussen de zorgverlener en de zwangere groter. Zo kan er uitgebreider gesproken worden over factoren die van invloed zijn op de zwangerschap en de gezondheid van moeder en kind⁴.
- **Begeleiding:** de groep wordt begeleid door twee vaste personen, een verloskundige en een co-begeleider (dit kan een verloskundige zijn, maar bijvoorbeeld ook de assistente, kraamverzorgende of CJG verpleegkundige).



Waarom CenteringPregnancy?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat CenteringPregnancy, meer dan individuele prenatale zorg, bijdraagt aan goede psychosociale en zwangerschapsuitkomsten. Zo heeft een toonaangevend Amerikaans onderzoek aangetoond dat CenteringPregnancy een significant positief effect heeft op de gezondheid van zowel moeders als kinderen met een lage sociaaleconomische status. Dat betreft onder meer:

- 33% afname van vroeggeboorte (in een hoog-risicopopulatie)
- hoger geboortegewicht
- beter materiaal BMI
- meer kennis
- beter voorbereid op de bevalling
- meer borstvoeding
- meer sociale steun
- meer tevredenheid over prenatale zorg
- minder stress
- minder suboptimale zorg

Ook in Nederland wordt onderzoek gedaan naar de gezondheidseffecten en kosteneffectiviteit van CenteringPregnancy. Wat dat laatste betreft suggereren de uitkomsten dat deze vorm van zorg aanvankelijk een extra investering vraagt, die zich later terugverdient door bijvoorbeeld minder telefoontjes naar de huisartsenpost en gezondere leefgewoonten².

CenteringPregnancy en Stevige Start

CenteringPregnancy wordt in Rotterdam aangejaagd door de coalitie Stevige Start. Het doel van Stevige Start: zo veel mogelijk kinderen een kansrijke start geven door specifiek acties in te zetten tijdens de eerste 1000 levensdagen. Stevige Start richt zich met name op gezinnen in een kwetsbare situatie. CenteringPregnancy draagt bij aan een aantal voor deze doelgroep belangrijke beschermende factoren, zoals een betere voorbereiding op de bevalling, meer sociale steun, een toename van het netwerk en meer zelfvertrouwen.

Vanuit de coalitie is een werkgroep gestart, waaraan verloskundigenpraktijken deelnemen die CenteringPregnancy aanbieden. Een aantal leden van deze werkgroep neemt ook deel aan een groter onderzoek; het GC1000³. Dit project (in samenwerking met stichting CenteringZorg) draagt bij aan duurzame invoering van prenatale en postnatale groepszorg in Rotterdam. Binnen de werkgroep ondersteunen de praktijken niet alleen elkaar bij de invoering, maar werken zij ook samen om de Centering methodiek in heel Rotterdam verder te brengen.

Heb je interesse om een keer mee te lopen met een praktijk die centering aanbiedt? Neem contact op met Stevige Start! Stuur een mail naar info@stevigestart.nl of kijk op de website van [Stevige Start](#).

¹ <https://centeringzorg.nl/2022/04/14/nieuw-factsheet-kansrijke-start-met-centeringzorg/>

² [Economische evaluatie Centering Pregnancy in Nederland, TNO januari 2021](#)

³ <https://groupcare1000.com>

⁴ <https://www.centeringhealthcare.nl/informatie/alles-over-centeringpregnancy/>